https://www.youtube.com/watch?v=EKDbsgijQns

PHÁP ĐÀM KHOÁ TU TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY 3-8/11/2024 TẠI CHÙA LONG HƯNG VÀ GOSINGA THIÊN PHƯỚC

Quý vị ghi nhớ thực hành khi nghe giảng, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục, lúc đó quý vị vừa chú tâm vào cái cảm giác răng lưỡi vừa chú tâm vào việc nghe giảng. Để duy trì chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi hoặc duy trì cái thấy cảm giác răng lưỡi liên tục thì quý vị thỉnh thoảng nhắc thầm 'răng răng'. Nếu như quý vị thực hành được liên tục thì quý vị sẽ trú Sơ thiền liên tục và kinh nghiệm được việc nghe giảng suốt hơn một tiếng đồng hồ nhưng không căng thẳng, mệt mỏi, chán chường, mà có cảm giác vui nhẹ nhẹ, thoải mái. Quý vị cũng kinh nghiệm được việc chú tâm liên tục nghe giảng, hiểu biết đúng lời giảng, không bỏ sót và không bị phân tâm, không bị phân tán bởi những chuyện khác, tập trung hoàn toàn vào nghe giảng.

TÓM TẮT BÀI GIẢNG

Lý Duyên Khởi

Có hai loại hiểu biết về Lý Duyên Khởi, hiểu biết không đúng sự thật gọi là Vô Minh về Lý Duyên Khởi và hiểu biết đúng sự thật gọi là Minh về Lý Duyên Khởi. Sự phân biệt được rõ ràng hai loại hiểu biết Vô Minh và Minh về Lý Duyên Khởi gọi là trí tuệ Trạch pháp.

Quý vị nắm chắc được cái kết luận rằng tất cả các sự vật hiện tượng, bao gồm vật chất và tinh thần, hay thuật ngữ Phật học gọi là Sắc và Danh đều là do duyên mà khởi lên. Và vì do duyên mà khởi lên nên các sự vật, hiện tượng hay là các pháp đó sinh lên rồi diệt đi. Trước khi sinh nó không ở đâu cả, sau khi diệt đi nó cũng không về đâu cả, cho nên tính chất sinh không từ đâu đến, diệt không đi về đâu là hệ quả của Lý Duyên Khởi, tính chất đó gọi là vô thường.

Tính chất thứ hai, các pháp là do duyên khởi, là do hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt phát sinh một hay nhiều quả cho nên các pháp đó là vô chủ, vô sở hữu, không có cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu của các pháp. Nói cách khác là không có một cái Ta, một cái bản ngã nào là chủ nhân, chủ sở hữu của các pháp. Cho nên các pháp là vô ngã, là vô chủ, vô sở hữu.

Bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả

Bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả là một bản kinh rất quan trọng và quý vị đang thực hành theo cái bản kinh, đó là sống với các pháp đang xảy ra trong hiện tại, tuệ quán các pháp đang xảy ra, không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai. Quý vị phải phân biệt kỹ, không phải là con người đang sống bởi quá khứ hay là đang sống bởi ở tương lai mà bỏ quên giây phút hiện tại. Con

người đang sống với các pháp đang là, chứ không phải là các pháp đã là cũng không phải là các pháp sẽ là. Cụ thể, con người bình thường khi sống với các pháp đang là thì có thể là đang đắm chìm trong cái hiện tại hoặc đang truy tìm quá khứ hoặc là đang ước vọng tương lai. Cho dù là truy tìm quá khứ hay là ước vọng tương lai thì cũng là đang xảy ra trong hiện tại, chứ không phải là cái đã xảy ra trong quá khứ hay là cái sẽ xảy ra trong tương lai. Cho nên mọi người đều đang sống với cái pháp đang là, đang xảy ra trong hiện tại.

Lối sống Bát Tà đạo là truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai và đắm chìm trong hiện tại. Còn khi thực hành lối sống tuệ quán trong hiện tại là quý vị sống với Tỉnh giác hoặc Chánh kiến, thấy các pháp là Tỉnh giác, biết các pháp là Chánh kiến cho nên lúc đó là không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, không đám chìm trong hiện tại mà là giải thoát trong hiện tại.

Thực hành chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ

Tích cực chủ tâm quán sát Thọ nơi Thọ để quý vị kinh nghiệm được những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là cảm giác. Nó là tâm chứ không phải là vật. Quý vị lưu ý, trong hướng dẫn thì chỉ nói là nhắc thầm 'cảm giác, cảm giác' theo nhịp thở thôi. Còn bây giờ quý vị chỉ cần khởi lên 'là cảm giác' thì lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm cái chữ 'là cảm giác' đó ứng với đối tượng đang được thấy và cái chữ 'là cảm giác' khởi lên lúc đó là để khẳng định rằng đối tượng đã đang được thấy thấy đó là cảm giác, là tâm chứ không phải là vật. Đối tượng đang thấy đó được khẳng định, được hiểu biết là cảm giác, là tâm chứ không phải vật. Và như vậy quý vị sẽ Tuệ tri được thực tại là cảm giác.

1. Vui lòng hướng dẫn cụ thể về việc quán giữa khoảng lặng của hơi thở ra và cảm giác cảm thọ nổi trội trên thân và cho một ví dụ cụ thể.

Quý vị phải thấy rằng trên cơ thể này, trên cái thân này có hai cảm giác nổi trội thường xuyên xảy ra, đó là cảm giác thở vô và cảm giác thở ra. Cụ thể, cảm giác thở vô là cái chuyển động lên, cảm giác thở ra là chuyển động xuống. Cái cảm giác nổi trội trên thân thể này xuất hiện không liên tục nhưng khá thường xuyên. Sự thở có ba giai đoạn thở vô, thở ra rồi ngưng thở một lúc rồi mới tiếp tục thở vô. Ở đây chúng ta ít khi sử dụng từ 'cảm giác thở vô, thở ra' để mọi người đừng bị ám ảnh bởi cái cảm giác thở thở, thở vô, thở ra. Mà chúng ta chuyển sang sử dụng từ 'chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động'. Chuyển động lên rồi đến chuyển động xuống. Khi một chuyển động xuống hết thì sẽ có một khoảng nghỉ một lúc rồi mới có chuyển động lên tiếp theo. Thế thì chúng ta sẽ tạo ra cảm giác nổi trội trong khoảng nghỉ này. Ví dụ, quý vị đang thực hành lên xuống ngang ngang, đó là chuyển động lên là thở vô, chuyển động xuống là thở ra, hết cái chuyển động xuống quý vị tạo ra cái chuyển động ngang ngang thì cái chuyển động ngang ngang đó là

nó nằm vào cái cái khoảng nghỉ. Như vậy chúng ta sẽ tạo ra cái cảm giác chuyển động rất là nổi trội, sự chú tâm sẽ tự động bắt vào cái chuyển động ngang ngang khi hết cái chuyển động xuống. Khi quý vị ngồi hoặc đứng thì quý vị tạo ra cái chuyển động ngang ngang. Quý vị còn tạo ra cái cảm giác nổi trội khác là cảm giác răng lưỡi nữa. Cảm giác ngậm chặt răng lưỡi là cảm giác nổi trội thì sự chú tâm tự động bắt vào chuyển động lên, chuyển động xuống, hết chuyển động xuống thì cái chú tâm tự động bắt vào cái cảm giác răng lưỡi nổi trội trong khoảng nghỉ. Có những lúc quý vị sẽ thấy rằng lên xuống cho dù nghỉ rất ngắn nhưng mà quý vị chỉ nhích một chút, nhích ngang một chút thôi thì thấy thoải mái, khỏe khoắn hơn. Khi nằm thì quý vị thấy rằng cái chú tâm vào cảm giác thở vô, tiếp đến cái chú tâm tự động xảy ra đối với cảm giác thở ra, vì lúc này quý vị đã ngậm chặt răng lưỡi tạo ra cái cảm giác nổi trội nơi răng lưỡi, cho nên hết cảm giác thở ra thì cái chủ tâm tự động bắt vào cái cảm giác răng lưỡi đó. Và khi đó nếu có cảm giác nào khác nổi trội trên thân thì quý vị sẽ vừa có chú tâm cảm giác răng lưỡi vừa có cái chú tâm tự động xảy ra trên cảm giác nổi trội đó nữa. Như vậy chúng ta đã tạo ra cảm giác nổi trội trong cái khoảng nghỉ giữa hai nhịp thở bằng cách cái ngậm chặt răng lưỡi hoặc là tạo ra chuyển động ngang

2.1 Các bạn con sau khi tham gia các khóa tu học có kể lại đã đạt đến thiền định sau khi kết nối được với đứa trẻ bên trong. Vậy đứa trẻ bên trong này là như thế nào?

Không có tồn tại khái niệm ‘đứa trẻ bên trong’ nào cả. Bây giờ thịnh hành câu nói ‘chữa lành đứa trẻ bên trong’ nhưng mà khái niệm đó là gì thì nhiều người cũng không lý giải được ‘đứa trẻ bên trong là cái gì?’ Nếu như chúng ta dựa vào câu nói ‘chữa lành đứa trẻ bên trong’ để lý giải, thì quý vị phải biết rằng khi nói đến một đứa trẻ là nói đến cuộc sống của nó từ 3, 4, 5, 6 tuổi, nó rất là trong sáng, rất là đơn giản. Diễn tả theo một cách khác thì có nghĩa là người lớn thì sống với Tâm biết ý thức, với cái suy nghĩ về nhiều vấn đề căng thẳng, bận rộn v..v… Còn đứa trẻ khoảng dưới 7 tuổi thì sống chủ yếu với cái thấy, cái biết của nó cũng có nhưng mà nó sống chủ yếu với cái thấy. Quý vị thấy rằng đứa trẻ trong độ tuổi 6,7 tuổi vẫn có cái biết nhưng mà cái thấy là chủ yếu, cái biết mới ít ỏi thôi. Chính cái biết đó cũng làm cho đứa trẻ có rất nhiều bực bội, giận dữ, phiền não nhưng mà cái chính trong đời sống của đứa trẻ này vẫn rất là trong sáng, rất là giản đơn, rất là vui vẻ, rất là thoải mái. Ngược lại thì người lớn lại sống với cái biết là chủ yếu, không tách được cái thấy ra khỏi cái biết. Có một bài viết nội dung là Cho tôi trở về lúc 6 tuổi của một người đàn ông trung niên gần 50 tuổi, ông ấy đã nổi tiếng, đã thành đạt, đã giàu có nhưng cuộc sống của ông có rất nhiều sự lo lắng, nhiều bận rộn và khi nhớ lại cuộc sống rất hồn nhiên, vô tư, trong sáng, ít bận rộn, ít phiền não của thời gian lúc 6 tuổi, ông ta mơ ước trở về lúc 6 tuổi. Thế thì cái ẩn dụ có nghĩa là người lớn sống với cái biết, với rất nhiều phiền não, nó lấn át cái thấy, cho nên tạm gọi là làm tổn thương đứa

trẻ bên trong. Còn bây giờ thực hành để chữa lành đứa trẻ bên trong không bị tổn thương tức là quay trở lại sống với cái thấy là chủ yếu, nghĩa là quý vị thực hành niệm thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, trở về sống với cái thấy là chủ yếu, sống như một đứa trẻ hồn nhiên, trong sáng, vô tư, vô lo, vô nghĩ. Ý nghĩa của câu nói đó là như vậy, nhưng mà không phải là kết nối với đứa trẻ bên trong. Nếu như tạm thời dùng câu này thì đó là chúng ta tạm dùng như vậy thôi chứ còn không có cái gọi là kết nối với đứa trẻ bên trong nào cả.

2.2 Sau khi tu học và sống trong Bát Chánh Đạo thì việc xem tử vi tướng số còn ứng dụng được nữa không?

Mục đích của xem tử vi, tướng số là để làm gì? Có phải là do tham sân si mà xem trước những thứ đó để biết là vận mệnh của mình sẽ như thế nào đúng không? Còn bây giờ, quý vị sẽ thấy rằng muốn hết khổ thì phải là đoạn trừ tham sân si, mà khi đã đoạn trừ tham sân si thì đâu có cần phải xem tử vi tướng số gì nữa .

3. Trước kia con dễ ngủ, dễ vào giấc ngủ ngon nhưng đôi khi bị mơ mộng linh tinh, ngủ rất nhiều nhưng khi tỉnh dậy người vẫn mệt mỏi. Thời gian gần đây con khó vào giấc ngủ và ngủ ít, cũng thấy rất mệt. Từ khi biết được cách sơ thiền, con đã ngủ được khoảng 4,5 tiếng mỗi ngày, có khi ngủ 3 tiếng một ngày nhưng con thấy người rất tỉnh táo, khỏe mạnh. Khoa học nói là phải ngủ 8 tiếng mỗi ngày, nếu không thì lục phủ ngũ tạng có vấn đề. Vậy thì ngủ ít như vậy sau này có ảnh hưởng sức khỏe không ạ? Và nếu con có thể ngồi thiền và nhập định nhị thiền, tam thiền thì không cần ngủ được không?

Giấc ngủ có thể tạm gọi là chất lượng cuộc sống. Nếu không ngủ được là khổ, là mệt mỏi, là chán chường, là khổ phải không? Còn nếu quý vị ngủ say không mộng mị thì trong thời gian đó không có khổ, không có vui và thời gian đó là nếu như là mình ngủ say không mộng mị thì chẳng có sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì khi đó không có chuyện gì xảy ra cả, không có khổ cũng không có vui, là tốt rồi. Bây giờ quý vị ngủ được 3, 4, 5 tiếng nhưng mà quý vị thấy vẫn khỏe mạnh, bình thường thì lúc đó là quý vị đã ngủ đủ, chứ không phải là quý vị thiếu ngủ. Khoa học cũng có những trường hợp là những kiến thức đó đúng nhưng mà cũng có những kiến thức là không đúng, chứ không phải khoa học cái gì cũng đúng cả. Ví dụ như là vấn đề ăn mỡ hay ăn dầu, lúc thì khoa học chủ trương là ăn mỡ tốt, lúc thì ăn dầu tốt v..v.. mâu thuẫn với nhau như thế. Còn chính xác như thế nào thì nó phụ thuộc vào thân thể của từng người nữa. Có thể ăn mỡ đúng là tốt với người này, nhưng không tốt với người kia. Còn ăn dầu tốt với người kia nhưng mà không tốt với người nọ, cho nên thành ra những cái đó quý vị phải dựa trên cơ thể của mình mà quyết định. Không phải ngủ 7, 8 tiếng là tốt cho tất cả mọi người. Khi mà quý vị ngủ bao nhiêu mà quý vị thấy sức khỏe vẫn bình thường, vẫn tốt thì như vậy là quý vị đã ngủ đủ. Đặc biệt là không những sức khỏe của

quý vị phụ thuộc vào giấc ngủ. Nếu như ngủ đủ thì thân thể khỏe mạnh, dậy không uể oải, không mệt nhọc rồi. Nhưng quý vị thấy rằng không phải chỉ có ngủ không đủ mới phát sinh mệt nhọc đâu, còn có cả trạng thái tâm nữa. Nếu như chán ghét thì cũng phát sinh sự uể oải, mệt nhọc, phát sinh cảm giác khổ nơi thân thể, còn nếu như trước khi ngủ, quý vị thực hành thiền để đi vào giấc ngủ một cách ngon lành, ít mộng mị, sau khi ngủ dậy thì trạng thái tâm được tu tập sẽ tiếp tục, lúc đó không còn ủ hoại, không còn mệt mỏi. Quý vị không nên nói rằng nhập thiền rồi mình thức liên tục vì không ai có thể làm chủ được thân cả bởi vì thân diễn tiến theo quy luật duyên khởi. Khi mà thân thể có nhu cầu phải ngủ thì không ai can thiệp được cả. Khi buồn ngủ thì mình đi ngủ, khi mà mình không buồn ngủ thì mình không cần phải ngủ. Nhưng nếu như quý vị niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp thì lúc đó suy nghĩ, chánh tư duy vẫn khởi lên, quý vị sẽ không ngủ. Còn nếu như quý vị niệm thân thôi thì suy nghĩ giảm thiểu, gần như rất ít, khi đó đi vào giấc ngủ rất là nhanh chóng. Cho nên đối với trước khi đi ngủ thì quý vị thực hành niệm thân, nghĩ đến thực hành để đi vào giấc ngủ, lúc đó quý vị chỉ chú tâm cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, rồi đến cảm giác răng lưỡi và sự chú tâm chỉ cần xoay vòng giữa ba đối tượng chính này thì quý vị đi vào giấc ngủ một cách dễ dàng.

4. Quán Thọ nơi Thọ có nghĩa là ghi nhận cảm giác nơi căn của con người, ví dụ như ghi nhận cảm giác âm thanh nơi tai, hình ảnh nơi mắt, mùi hương nơi mũi, cách hiểu như thế có đúng không ạ? Việc chú tâm thay đổi đối tượng nổi trội sẽ được tự động phải không ạ?

Quý vị thực hành Quán Thọ nơi Thọ không phải là quan sát cái thấy để thấy nó xảy ra ở đâu, mà quý vị thực hành để phát triển cái biết Chánh kiến, để thay đổi được cái biết từ Tà kiến sang Chánh kiến. Chữ 'Thấy' ở đây là bao gồm nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy. Thấy cái gì thì cái biết khởi lên đối tượng đó là cảm giác, tức là chúng ta thay đổi cái biết trước kia. Trước đây, chúng ta biết đó là cây, là cỏ, là người, là vật... bây giờ cái biết của chúng ta là biết đối tượng đó là cảm giác, là Tâm chứ không phải là vật. Ví dụ như mắt tiếp xúc với sắc trần, phát sinh cảm giác hình ảnh đồng thời phát sinh nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh đó và cái biết ý thức khởi lên biết đó là cảm giác hình ảnh, cảm giác hình ảnh này là do mắt và sắc trần tương tác với nhau mà phát sinh. Chúng ta không thể kết luận là cảm giác hình ảnh đó ở nơi mắt hay cảm giác âm thanh đó là ở nơi tai, chúng ta chỉ biết rằng mắt tiếp xúc với sắc trần phát sinh ra cảm giác hình ảnh, tai tiếp xúc với thanh trần mà phát sinh ra cảm giác âm thanh, sự tiếp xúc này xảy ra ở đâu thì cảm giác phát sinh ở đó. Đối với việc thực hành quán Thọ nơi Thọ thì quý vị chỉ cần nhắc thầm 'là cảm giác, là cảm giác' theo nhịp thở, thường là khi hết hơi thở ra. Lúc đó cái chữ 'là cảm giác' sẽ tự ứng với đối tượng đang được thấy và cái đối tượng đang được thấy đó là đối tượng nổi trội nhất. Có thể lúc đó có nhiều đối tượng nhưng sự chú tâm và cái thấy sẽ phát sinh

nơi đối tượng nổi trội, quý vị không cần phải tìm kiếm đâu cả. Và lúc đó quý vị cũng hiểu rằng đối tượng được thấy đó là cảm giác, là tâm, chứ không phải vật.

5. Bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả có câu "Trú như vậy nhiệt tâm/ Đêm ngày không mệt mỏi". Nghe sư giảng, con hiểu là trú một đêm một ngày chánh niệm liên tục từ khi thức dậy cho đến khi ngủ thì trong một ngày đêm ấy có thể chứng đắc Bậc Thánh nhập lưu, tức là không có tà niệm đan xen trong một ngày đó. Vậy sư cho con hỏi, với cuộc sống đời thường như chúng con, hàng ngày cuộc sống diễn ra trong Bát Tà đạo, lo cơm ăn áo mặc công việc con cái thì không tránh khỏi Tà niệm khởi lên và sẽ không liên tục được. Xin sư cho con lời khuyên làm như thế nào để có thể trú chánh niệm liên tục ạ? Có nên buông bỏ cuộc sống đời thường để an trú trong chánh niệm không ạ? Con thấy có người nhập thất vậy đó có phải là phương án tốt nhất để tu tập không ạ?

Đoạn cuối bài kinh Nhất dạ nêu rất rõ sự chánh niệm phải liên tục thường xuyên không gián đoạn. Nếu như duy trì được một ngày đêm thì lúc đó sẽ chuyển từ Phàm sang Thánh, là bậc Thánh Nhập lưu. Nếu như làm được 7 ngày liên tục, không gián đoạn thì lúc đó sẽ đột chuyển, sẽ xảy ra thông tin Minh trong bộ nhớ, sẽ xóa được thông tin vô minh trong bộ nhớ, lúc đó là toàn bộ cái kho tri thức, kinh nghiệm trong bộ nhớ được thanh lọc khỏi Vô minh chấp ngã và chính vào thời thời điểm đó đạt đạo quả A la hán. Đương nhiên quý vị sẽ thấy rằng là trong đời sống hàng ngày của một người làm việc thì không thể nào là có chánh niệm liên tục, không gián đoạn được. Chưa nói đến một ngày, mà 30 phút hay 1 giờ cũng khó khăn vô cùng, không dễ dàng gì bởi vì còn bao nhiêu công việc phải làm. Kể cả là người xuất gia chỉ việc tu tập thôi nhưng mà để liên tục được như vậy cũng không phải là dễ dàng. Vì vậy quý vị mới thấy việc đạt Đạo quả, về nguyên tắc là chú tâm liên tục, là chánh niệm liên tục, nhưng mà để chánh niệm được liên tục thì thực sự là không dễ dàng chút nào. Vì vậy, nếu cư sĩ tại gia thì mỗi năm quý vị phải dành thời gian tham gia vài khóa tu học 9 ngày như thế này. Nếu như quý vị đã có pháp học, pháp hành tương đối vững tương đối rồi thì quý vị có thể tập trung 9 ngày đó để thực hành chánh niệm liên tục từ sáng, khi thức dậy cho đến khi ngủ. Ở những khóa đầu, có thể quý vị chỉ thực hành chánh niệm được nửa ngày thôi. Dần già tham gia nhiều khóa hơn, quý vị sẽ duy trì được chánh niệm trong 1 ngày, rồi 2,3 ngày không gián đoạn. Quý vị phải thực hành liên tục như vậy thì lúc đó mới có thể đạt đến sự nhất tâm trong suốt một ngày. Những khóa 9 ngày không nghe giảng, chỉ thực hành Tứ niệm xứ liên tục từ sáng đến tối là hình thức tu dễ dàng để nối liền Chánh niệm suốt cả ngày. Sâu hơn nữa, nếu ai mà có điều kiện và muốn nhập thất, tức là ở trong phòng cả ngày, đến buổi ăn thì có người đưa cơm cho thôi, hoàn toàn tách biệt, không nói chuyện với ai cả, không có làm gì cả, kể cả là rửa bát. cũng không và ngồi trong phòng. Nếu như một người không thực hành thì

khi vào đó, cái tâm si sẽ khởi lên, sẽ suy nghĩ lung tung, khổ vô cùng. Cho nên ai đã học Gosinga rồi, đã biết cách tu tập rồi thì vào đó buộc lòng phải tu tập và khả năng nối liền chánh niệm liên tục là rất dễ dàng hơn. Vì vậy, quý vị muốn nối liền như vậy thì quý vị phải là thực hành cho thuần thục rồi tham dự các khóa tu tập trung như thế này, lúc đó quý vị xa gia đình, bỏ mọi công việc, tách biệt ra khỏi thế gian để thực hành chánh niệm liên tục.

6. Sự hiểu biết Lý Duyên khởi có liên quan gì đến hiểu biết Thực tại là Cảm thọ không ạ? Và có phải hiểu Lý duyên khởi trước khi hiểu Thực tại là cảm giác không ạ?

Theo chương trình học khóa 9 ngày, trong bài giảng thứ 3 của buổi chiều ngày thứ nhất nói về sự giác ngộ của đức Phật, quý vị đã được học và hiểu rằng 06 căn tiếp xúc với 06 trần phát sinh 06 thọ và 06 tưởng, gọi là tuệ tri sáu xúc xứ. Đến ngày học thứ tư quý vị mới học Lý Duyên khởi. Thực ra vào ngày thứ nhất quý vị đã quan sát quy luật về Lý duyên khởi rồi, sáu xúc xứ hoạt động theo đúng nguyên tắc là hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt rồi mới phát sinh một hay nhiều quả. Căn Trần tiếp xúc thì cả hai cùng diệt, phát sinh ra căn trần mới và đồng thời phát sinh ra thọ tưởng. Tức là căn trần tiếp xúc rồi cùng diệt, phát sinh ra bốn quả là căn trần mới, thọ và tưởng. Các quả này đều vô thường, vô chủ, vô sở hữu. Như vậy, từ lúc đầu khi quý vị quan sát tương tác giữa sáu căn và sáu trần để phát sinh ra thực tại là cảm thọ, là tâm chứ không phải là vật, thì lúc đó quý vị đã khảo sát Lý Duyên khởi. Đúng sự thật với Lý Duyên khởi thì mới quan sát được sự thật này. Đó là một cái trường hợp quan trọng thôi, sau khi học bài Lý Duyên khởi thì quý vị sẽ kết luận là tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều phát sinh do duyên khởi và đều vô thường, vô ngã. Phật học phải bắt đầu từ quan sát sự tương tác của sáu căn và sáu trần gọi là tuệ tri sáu xúc xứ, nơi nào mà không là bắt đầu việc học Phật học bằng quan sát tương tác giữa sáu căn và sáu trần thì đó là chưa hiểu về Phật pháp.

7. Ngày đầu con ngồi thiền con cứ buồn ngủ. Ngày thứ hai con ngồi được kiết già thì con đau hết toàn thân, chân tay con run, rùng cả người, con ngậm chặt răng lưỡi thì thấy đỡ đau hơn nhiều. Xin thầy giải đáp giúp con.

Khi quý vị thực hành ngồi kiết già thì cái đau rất mãnh liệt, và đương nhiên khi cái đau nơi chân là cảm giác nổi trội thì chú tâm tự động xảy ra nơi cái đau đó. Chú tâm này tạo ra duyên xúc, cái xúc này càng liên tục thì cái đau nó càng mạnh. Nếu như lúc đó quý vị hướng sự chú tâm vào cảm giác răng lưỡi, cắn chặt răng lưỡi thêm thì cái chú tâm ở cảm giác răng lưỡi càng mạnh thêm, khít khao thêm thì lúc đó cái tiếp xúc giữa răng và lưỡi liên tục, liên tiếp cho nên cảm giác đó liên tục hơn, mạnh hơn. Lúc này, sự chú tâm ở nơi chân giảm đi, cái xúc ở nơi chân giảm đi nên quý vị thấy đỡ đau hơn. Dân gian hay nói ‘đau thì cắn răng mà chịu’, điều này là kinh nghiệm khi mà đau chỗ nào mà cắn chặt răng thì lúc đó cái chủ tâm nơi răng xảy ra, cái đau nơi

chỗ khác sẽ giảm đi. Phần lớn mọi người nghĩ rằng cái chủ tâm đưa đến thấy rõ hơn nhưng mà thực ra cái thấy rõ đó là do cái chú tâm mạnh ở chỗ nào thì căn trần ở đó xúc nhiều hơn, liên tục hơn cho nên cảm giác sinh ở đó liên tục khít khao, lúc đó cái thấy cũng liên tục, khít khao, mạnh dần lên. Khi mà chú tâm ở chỗ này mạnh lên thì chú tâm ở những chỗ khác ít đi, nguyên lý là như vậy.

8. Chiều ngày thứ 3 khi ngồi thiền, con thầm nhắc răng răng thì con thấy hàm răng của con siết chặt vào nhau, hàm trên đè mạnh lên hàm dưới và dần dần lan ra cả hai răng cửa va vào nhau, mắt con nhắm lại cảm giác chớp chớp. Quan sát tiếp người con đưa từ phải sang trái ra đằng sau ngã nghiêng. Hiện tượng của con là gì?

Hiện tượng này thì sau này quý vị sẽ tự giải đáp được. Còn bây giờ nếu quý vị thấy như vậy thì quý vị mở mắt ra, không nhắm mắt nữa và quý vị tác ý chống lại sự đu đưa của thân. Lúc đó quý vị chỉ nhớ đến sự chú tâm vào chuyển động lên xuống ngang ngang, lên xuống ngang ngang. Quý vị tăng cường sự chú tâm đó. Lúc đầu quý vị nhắc là lên xuống ngang ngang vài ba lượt thôi, sau đó quý vị thấy rõ sự chuyển động lên rồi chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang. Quý vị thấy một đoạn thẳng lên này, một đoạn thẳng xuống này, đoạn thẳng ngang này, đoạn thẳng ngang nối tiếp nhau. Quý vị tăng cường sự chú tâm lên bằng cách hình dung như là tô đậm tố đậm cái đoạn lên, cái đoạn xuống, tô đậm hai đoạn ngang. Lúc đó cái chú tâm mạnh lên, sẽ chấm dứt được các hiện tượng đó. Quý vị vẫn vào định được dễ dàng, nhanh chóng, không thể phân tâm được.. Còn bây giờ thì quý vị chưa cần phải tìm hiểu cái đó là cái gì, chỉ cần biết cách vượt qua nó thôi.

9. Con muốn hỏi là thế nào là ngồi thiền với tâm si và đâu là ngồi thiền với tâm không thích chán ghét đơn thuần. Bữa nay con ngồi thiền cảm nhận tâm không thích ghét nhưng lại không vào được định do mỏi lưng nên con thấy hơi bứt rứt, do tâm tham muốn vào mà không được.

Quý vị phải thực hành cho đúng rồi quý vị mới tự trả lời được câu hỏi này. Bây giờ tôi trả lời mà quý vị thực hành không được thì quý vị đâu thể hiểu được. Ví dụ như quý vị phải thấy rõ đường chuyển động lên - xuống - ngang - ngang, hay nhìn qua hướng khác thì thấy đường chuyển động cũng xuất hiện theo hướng ấy. Khi thấy cái chú tâm tự động chạy theo các đoạn đó, quý vị không phân tâm thì lúc đó quý vị mới kinh nghiệm được tuy là quý vị thấy liên tục lên xuống ngang ngang nhưng mà quý vị không cảm thấy chán. Chính quý vị sẽ tự biết rằng khi quan sát đường chuyển động lên-xuống-ngang-ngang đó thì quý vị thích hay không thích, ghét hay không ghét. Người bình thường nếu cứ nhìn lên xuống ngang ngang như thế này thì họ sẽ chán ngay, họ không muốn nhìn nữa, họ sẽ muốn nhìn cái cái khác. Nếu thực hành đúng thì quý vị kinh nghiệm được là không thích, không chán, không

ghét. Còn nếu như không thực hành đúng thì sẽ phát sinh cảm giác ghét không muốn nhìn đường chuyển động đó nữa, hoặc là chán thì sẽ muốn đi tìm một cái gì khác để mà nhìn. Điều này chỉ có thể để quý vị tự trả lời khi đã thực hành đúng. Và đương nhiên, nếu như quý vị không vào được định thì quý vị bứt rứt, bứt rứt đó là sân.

10.1 Để tỉnh giác phải có sự chú tâm liên tục không tầm không tứ đúng không ạ?

Tỉnh giác là cái thấy thuần tuý. Quý vị thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, gọi là tỉnh giác. Lúc đầu phải có hai loại chú tâm, chú tâm có tầm có tứ và chú tâm không tầm không tứ để đạt được sơ thiền và kinh nghiệm được tỉnh giác. Ở nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì chỉ có một loại chú tâm không tầm không tứ quý vị vẫn kinh nghiệm được Tỉnh giác. Cả bốn tầng thiền này đều phải có chú tâm không tầm không tứ.

10.2 Lý duyên khởi khẳng định thân này là một quá trình sinh diệt nối tiếp, vậy sự chú tâm này cũng là một chuỗi gián đoạn, không thường hằng. Vậy con xin hỏi chỉ riêng sự chú tâm của con không thể tạo ra quả Tỉnh giác mà cần một nhân nữa, đó là nhân gì để tạo ra quả Tỉnh giác ạ. Và làm cách nào để quả này không gián đoạn?

Quý vị phải biết rằng sự chú tâm liên tục đó không tạo ra tỉnh giác. Tỉnh giác không phải là quả được tạo. Tỉnh giác là cái thấy thuần túy, do căn trần tiếp xúc mà phát sinh. Cái thấy lúc này đã có rồi và đi liền với cái biết. Sự chú tâm liên tục là tách cái thấy ra khỏi cái biết. Như vậy cái thấy có ở đó rồi, chú tâm liên tục chỉ là tách cái thấy ra khỏi cái biết thôi, chứ đâu phải là tạo ra cái thấy thuần túy. Chú tâm liên tục chỉ là dừng lại cái biết, không cho cái biết khởi lên, chứ không tạo ra tỉnh giác. Quý vị hình dung như vậy để hiểu rằng không phải chú tâm liên tục làm phát sinh tỉnh giác hay còn gọi là cái thấy thuần túy. Cái thấy thuần túy đó đã có rồi, trước kia nó đi liền với cái biết, bây giờ chú tâm liên tục để ngăn không cho cái biết khởi lên thôi.

Quý vị cũng phải hiểu cái chú tâm liên tục cũng sinh diệt liên tục, nối tiếp nhau, gián đoạn chứ không phải là liên tục. Khi học bài Lý Duyên khởi, quý vị mới hiểu rằng chúng ta thấy các đối tượng liên tục, nhưng thực ra các đối tượng đó đều sinh diệt liên tục, nối tiếp nhau, nó gián đoạn chứ không liên tục. Cái thấy có tính chất vô phân biệt cho nên không phân biệt được cái sự gián đoạn đó. Cái sinh diệt, gián đoạn, không liên tục là do cái biết suy luận ra. Quý vị hình dung ra là quý vị nhìn lên màn ảnh chiếu phim thì thấy rằng có một người đang đi liên tục. Hình ảnh được thấy đó là liên tục, không gián đoạn nhưng mà quý vị hiểu rằng cái đang hiện lên trên màn ảnh đó là 25 cái ảnh nối tiếp nhau, chứ không phải là một cái ảnh duy nhất liên tục. Cái ảnh

thứ nhất xuất hiện rồi mất đi, rồi ảnh thứ hai xuất hiện mất đi, ảnh thứ ba xuất hiện cho đến khi 25 cái ảnh xuất hiện nối tiếp nhau trong một giây, như vậy hình ảnh trên cái màn ảnh đó là những hình ảnh gián đoạn, chứ không phải là liên tục. Quý vị thấy rằng việc thấy được các hình ảnh đó là gián đoạn, là sinh diệt nối tiếp nhau, gián đoạn chứ không phải là một cái hình ảnh liên tục là do cái biết suy luận ra. Còn cái thấy nhãn thức thì thấy hình ảnh liên tục là bởi vì cái thấy của nhãn thức không phân biệt nên không phân biệt được là sinh diệt.

11. Công việc của con cần làm việc với điện thoại và nói liên tục, con mong Sư khai thị để con có thể áp dụng sự chú tâm tỉnh giác cũng như các kiến thức trong khóa học vào công việc hiện tại? Làm thế nào Sư giữ được chánh niệm chú tâm tỉnh giác khi chia sẻ trên zoom liên tục ạ?

Khi không nói gì, quý vị ngậm chặt răng lưỡi và nhắc thầm thấy thấy thì quý vị sẽ là an trú được tỉnh giác tương đối liên tục, 80-90% đối tượng là quý vị chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ. Lúc đó là cái thấy thuần túy, còn 10-20% đối tượng thì có cái biết khởi lên, đủ để làm các công việc. Nhưng khi quý vị nói thì không thể nào răng lưỡi ngậm chặt được, không nhắc thầm thấy thấy được, cho nên lúc đó đa phần lộ trình lại rơi vào Bát Tà đạo, lại bị lôi cuốn vào đối tượng đó, lôi cuốn vào lời nói, hoặc là thích, hoặc là ghét. Thế thì để áp dụng chú tâm tỉnh giác thì đầu tiên là quý vị phải thực hành thuần thục khi mà quý vị không nói. Đây là bước đầu tiên, là bước căn bản nền tảng. Khi mà quý vị thuần thục cái đó tương đối rồi thì quý vị mới có thể luyện tập để khi nói quý vị vẫn là không quên thân. Vấn đề là phải chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, mà chủ yếu là cảm giác răng lưỡi để không quên thân và vẫn chú tâm vào công việc, vẫn chú tâm vào lời nói, vẫn chú tâm vào mọi chuyện, lúc đó mới là Bát Chánh Đạo. Thế thì khi quý vị không ngậm chặt được răng lưỡi, không chú tâm răng lưỡi thì quý vị có thể tập, chẳng hạn như tay quý vị đang nắm cái điện thoại thì đó là một cảm giác nổi trội, quý vị vừa nói chuyện với người đó nhưng mà cái chú tâm vào cái cảm giác tay nắm cái điện thoại hay là tay nắm chặt. Quý vị nắm chặt ngón cái thì lúc đó tạo ra cảm giác nổi trội, vừa chú tâm cảm giác nổi trội nơi tay, vừa vẫn nói chuyện bình thường, thì lúc đó là quý vị không quên thân. Hoặc là quý vị có thể vừa nói chuyện vừa lắc nhẹ vai thì cũng tạo ra cảm giác nổi trội đó. Cái chú tâm vào cảm giác lắc nhẹ trên vai nó vẫn tự động xảy ra, đồng thời quý vị vẫn chú tâm vào cái đối tượng mình đang nói rồi, chú tâm vào lời nói của mình nhưng vẫn không quên thân. Đây là một quá trình rèn luyện sau khi quý vị rèn luyện thuần thục việc thực hành khi không phải nói.

12. Hầu hết phụ nữ thời nay ít nhiều vẫn bị phụ thuộc vào chồng con, nói cách khác là hạnh phúc của người phụ nữ ít nhiều vẫn phụ thuộc vào tình cảm từ chồng từ con. Trước đó con được biết là chúng ta nên giảm kỳ vọng vào đối tượng bên ngoài. Khi đến đây, Sư dạy là không vui không khổ từ bên ngoài. Vậy theo Sư cách làm thế nào để biết có nên lập gia đình hay không,

hoặc khi lập gia đình rồi thì làm thế nào để biết có nên tiếp tục cuộc sống gia đình hay không để tránh đánh đổi từ cái khổ này sang cái khổ khác?

Khi quý vị thực hành thì quý vị mới phân biệt được hai loại hạnh phúc. Hạnh phúc từ sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái, hạnh phúc đó quý vị đã được kinh nghiệm từ niềm vui trong gia đình do yêu thương mà có, do giàu có, do ăn ngon mặc đẹp, do được ca ngợi, tán thán, do được thành công. Hạnh phúc đó phải đánh đổi bằng khổ, đưa đến bám víu cho nên muốn giữ nó mãi mãi, nhưng hạnh phúc đó vô thường. Khi mất nó đi sẽ khổ và khổ nhất là hàng ngày lo sợ nó mất đi, cái khổ đó xảy ra liên tục. Vì vậy hạnh phúc đó là có thật, khi có hạnh phúc này thì người ta vui thoải mái nhưng hạnh phúc này không liên tục được, không bền vững được, bởi vì hạnh phúc đó là do thích mà có được, khi không còn thích nữa thì không còn hạnh phúc đó nữa. Còn khi quý vị chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, quý vị đạt được sơ thiền hay nhị thiền hay tam thiền thì quý vị cũng cảm nhận được cái cảm giác vui thoải mái hạnh phúc do chú tâm liên tục khởi lên. Hạnh phúc này không phải đánh đổi bằng khổ, không phải lao tâm khổ tứ. Hạnh phúc này không đưa đến ràng buộc, không sợ mất bởi vì muốn có nó thì chỉ cần thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thực hành thì sẽ có nó ngay.

Thế thì quý vị thấy rằng, nếu như quý vị còn lệ thuộc vào hạnh phúc gia đình, chồng con v..v.. thì hạnh phúc đó không bền vững. Hạnh phúc đó là nguyên nhân đưa đến bám víu, đưa đến sợ mất, đưa đến khổ. Vì sợ mất nên mới ghen tuông, hờn giận, sợ chồng ngoại tình, sợ mất chồng. Ngược lại, quý vị chỉ cần chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì quý vị có ngay cái hạnh phúc nội tâm này, quý vị không còn phụ thuộc vào hạnh phúc bên ngoài nữa. Và khi thực hành để có hạnh phúc này, quý vị sẽ có lời nói, hành động, cư xử một cách tử tế thân thiện, không có căng thẳng bực bội như trước kia nữa. Quan hệ gia đình của quý vị sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều. Trước khi quý vị yêu thương chồng, nhưng vẫn có những ghen tuông, hờn giận, cãi vã. Còn bây giờ quý vị không cần yêu thương nhưng khi nào quý vị cũng đối xử với chồng tử tế thân thiện đúng mực thì cuộc sống gia đình đã yên ấm, tốt đẹp rồi. Cho dù chồng đối xử với quý vị là yêu thương tốt đẹp hay là giận dữ, nếu như quý vị đang ở lộ trình tâm Bát chánh đạo, quý vị có sơ thiền thì lúc đó quý vị vẫn đối xử tử tế thân thiện đúng mực. Nếu như trước đây, khi ở lộ trình tâm Bát Tà đạo chắc chắn lúc đó sẽ quý vị nổi sung. Vì vậy nếu như một người tu tập thì cuộc sống gia đình sẽ được cải thiện. Đặc biệt, nếu như cả hai người cùng tu tập thì cuộc sống gia đình sẽ được cải thiện rất nhiều, không còn đổi cái khổ này lấy khổ khác nữa.

Cho dù quý vị đọc quyển sách nào thì đó là cũng là hiểu biết, suy nghĩ của người đó về Đức Phật thôi chứ không phải là cuộc đời Đức Phật thời đó. Quyển sách Đường xưa mây trắng của Nhất Hạnh là tưởng tượng về Phật như vậy. Cuộc đời Đức Phật thì tác giả cũng tưởng tượng ra theo hiểu biết, sở thích của mình chứ đâu phải sự thật như vậy. Quý vị không cần biết sự

thật về cuộc đời đức Phật. Quý vị chỉ cần biết và thực hành theo kiến thức mà Đức Phật đã dạy để đạt được mục đích của cuộc đời mình là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Trong kinh điển của đức Phật nói rằng suốt 45 năm thuyết pháp thì ngài chỉ nói về khổ và cách thức chấm dứt khổ, những cái gì không liên quan đến khổ, cách thức chấm dứt khổ Đức phật không có nói. Ta cũng không cần phải tìm hiểu những điều không liên quan đến khổ, không liên quan đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, không liên quan đến mục đích cuộc sống của chúng ta.

14. 3 năm trước con hay suy nghĩ nhiều, nghe nói học thiền sẽ bớt suy nghĩ linh tinh nên con tự học một buổi thiền. Con quan sát cùng lúc hơi thở ở đầu mũi và cảm giác đau ở chân một lúc thì cảm giác đau biến mất, đầu óc con trống rỗng,toàn bộ mọi thứ xung quanh con vắng lặng. Con có một cảm giác vui thích và rất dễ chịu. Một lúc như vậy thì con không cảm nhận được chân mình nữa, hơi thở cũng nhẹ dần rồi biến mất. Cơ thể con dần to lên vượt qua cả tòa nhà mà không bị chặn lại, dần dần cơ thể con cũng biến mất chỉ còn lại phần đầu bay lơ lửng trong không gian. Con có cảm giác muốn đến đâu là có thể tới đó. Lúc đó con có ý nghĩ muốn khám phá không gian vũ trụ, lập tức con bay rất nhanh và xung quanh con là các tinh cầu. Trạng thái đó duy trì một lúc rồi biến mất nhưng con có cảm giác không thể diễn tả. Trong vài ngày sau đó con nghĩ mình tưởng tượng ra do hôn trầm, nhưng thực sự lúc đó con thấy mình rất tỉnh táo. Con không tin vào tâm linh nên con tìm thấy một bài báo viết về việc hành thiền thì có thể tạo ra một chất dẫn truyền thần kinh gây ra ảo giác giống như người sử dụng ma túy và con tin như vậy. Hôm nay thầy giảng về bốn tầng thiền thì con mới nhớ ra con đã trải qua tất cả cảm giác đó. Vậy có phải con đã vào tứ thiền không ạ? Nếu đúng như vậy thì con nên làm gì để trạng thái đó quay lại?

Trạng thái đó không phải là tứ thiền. Khi quý vị học đến sự luân hồi tái sịnh, sự tương tác giữa hóa sanh và con người thì lúc đó quý vị sẽ hiểu được điều này. Sự tương tác của Hóa sanh là tương tác vào tế bào thần kinh của não bộ, nó giống như là các thông tin pháp trần tương tác với tế bào thần kinh não bộ rồi nó phát sinh ra cái cảnh đó thôi chứ không phải là quý vị làm được điều đó.